https://www.youtube.com/live/9jwfosMDIZY

PHÁP ĐÀM NGÀY 2 KHOÁ THIỀN 9 NGÀY 13-21/2 - CHÙA LONG HƯNG VÀ GOSINGA THIÊN PHƯỚC

TÓM TẮT BÀI HỌC

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Chào tất cả quý vị thiền sinh đang ở chùa Long Hưng, ở Ginga Thiên Phước và quý vị thiền sinh đang ở trên zoom Nhất Hướng.

Hôm nay là ngày thứ hai của khóa tu học chín ngày. Kết thúc ngày thứ hai này quý vị đã học cơ bản về pháp học và đã thực hành một phần đầu của Pháp hành. Pháp học mà quý vị đã nghe giảng hai ngày này, đó là quý vị học về **Tứ Thánh Đế là bốn sự thật mà bậc Thánh đã giác ngộ bao gồm: Khổ Đế, Tập đế, Diệt Đế, Đạo đế**. Đương nhiên đây là những kiến thức đầu tiên, những kiến thức cơ bản về Tứ Thành Đế, bao gồm: Khổ Đế là sự thật về khổ, Tập Đế là sự thật về nguyên nhân khổ, Diệt Đế là sự thật chấm dứt khổ và Đạo Đế là sự thật con đường chấm dứt khổ.

Quý vị tiếp thu pháp học hai ngày nhưng đây mới là phần cơ bản thôi. Quý vị phải học tiếp 7 ngày nữa thì quý vị mới hiểu biết đầy đủ, đúng sự thật về khổ, về nguyên nhân khổ, về chấm dứt khổ và về con đường chấm dứt khổ. Tại sao nói quý vị mới học cơ bản? Thí dụ như quý vị học về sự thật khổ, quý vị hiểu rằng đó là tâm chứ không phải là thế giới vật chất. Khổ phát sinh trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo bao gồm Khổ khổ, Hành khổ, Hoại khổ. Nhưng đó mới chỉ là hiểu biết ban đầu thôi còn khi quý vị học tiếp về lý duyên khởi và càng học sâu thì quý vị mới hiểu được khổ là do duyên khởi, khổ có tính chất vô thường, vô chủ vô sở hữu ... Hoặc như là Tập đế, quý vị học về Tập đế thì quý vị hiểu rằng Khổ và nguyên nhân Khổ phát sinh trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo, **nguyên nhân Khổ là do tham sân si**, **mà nói một cách căn bản là do Dục ái, Hữu ái, Phi hữu ái**. Khi quý vị học tiếp, quý vị tuệ tri sâu sắc về lý duyên khởi thì quý vị sẽ hiểu rằng Hoại khổ, Khổ khổ, Hành khổ là do tham sân si khởi lên. Nhưng cái gì làm khởi lên tham sân si? Đương nhiên quý vị học một cách cơ bản thì đến khi quý vị sâu sắc, quý vị mới tuệ tri rằng nguyên nhân của khổ là tham sân si nhưng mà **nguyên nhân của tham sân si lại là cái biết ý thức Vô Minh tà kiến**.

Thế thì pháp học mà quý vị học hai ngày này mới là cơ bản ban đầu, quý vị còn phải học tiếp những ngày sau nữa, kể cả Đạo đế và Diệt đế thì mới chỉ học một tiếng đồng hồ thôi còn 7 ngày tiếp theo thì quý vị mới tu tập thực hành rồi mới hiểu sâu về Diệt đế và Đạo đế nữa. Đó là phần pháp học sơ lược căn bản ban đầu. Còn phần pháp hành là tứ niệm xứ: quý vị bắt đầu thực hành chánh niệm về thân.

Trong hai ngày học này, quý vị ở chùa Long Hưng đã gửi cho ban tổ chức một số câu hỏi, một số thắc mắc mà quý vị chưa hiểu rõ. Bây giờ tôi sẽ trả lời các câu hỏi mà quý vị đã gửi cho ban tổ chức.

Câu 1 (Thiền sinh Hà Thị Minh Thúy):

Bạch Thầy cho con hỏi trong bài giảng chiều nay về ví dụ bà mẹ chặt quần áo, nếu Chánh niệm chú tâm cảm giác giặt thì phát sinh Chánh tinh tấn, phát sinh Chánh Định. Nhưng trong trường hợp con cái ở nhà cứ mè nheo khóc lóc năn nỉ cha mẹ phải cho chúng dùng điện thoại để chơi game mà cha mẹ không muốn đáp ứng nhu cầu của con thì lúc này cha mẹ cần Chánh niệm như thế nào để phát sinh Chánh tinh tấn, phát sinh Chánh Định?

Trả lời câu 1:

Bây giờ quý vị có thể chưa thực hành, quý vị vị có thể thắc mắc như vậy, quý vị đặt ra câu hỏi như vậy. Quý vị lưu ý trong bài học đầu tiên: “Năm tính chất của cái giáo pháp” bao gồm: thiết thực hiện tại, đến để mà thấy, không bị chi phối bởi thời gian, có tính hướng thượng, cho người trí tự mình giác ngộ. Tính chất đến để mà thấy có nghĩa là quý vị phải thực hành **Chánh niệm về thân: nhớ đến tích cực chú tâm thấy rõ cảm giác toàn thân.** Quý vị phải **ngậm chặt răng lưỡi rồi nhắc thầm “thấy, thấy”** trong thực hành ngay bây giờ, ngay trong khóa tu này, không những thế mà quý vị còn phải thực hành được trong cuộc sống hàng ngày. Khi đó quý vị sẽ thực chứng được, thân chứng được trạng thái tâm với cái thấy thuần túy gọi là Tỉnh Giác. An trú cái thấy thuần túy đó thì không có tham sân si, không có sầu bi khổ não.

Chỉ khi nào quý vị thực hành được, quý vị thân chứng được, quý vị tự mình thấy tự mình biết tức là đến để mà thấy thì lúc đó là quý vị sẽ không còn thắc mắc như thế này nữa. Khi tình huống xảy ra, quý vị sẽ biết là lúc đó mình phải làm thế nào. Chứ còn bây giờ, quý vị đưa ra tình huống giả thiết nhưng đó chỉ là một giả thiết thôi, mà trong giả thiết đó tình huống đó cũng không phải chỉ là như vậy. Cho nên, sự thực nó xảy ra như thế nào khi quý vị thân chứng, quý vị thực hành thì quý vị sẽ biết cách thức để lúc đó sẽ hành động như thế nào. Quý vị lưu ý, tình huống trong cuộc sống có thể như vậy, nhưng quý vị chưa thực hành, chưa thân chứng trạng thái tỉnh giác nên quý vị sẽ hỏi như vậy. Nhưng khi quý vị thân chứng rồi, quý vị sẽ biết cách.

Đặc biệt, không những thân chứng chánh niệm về thân, mà khi quý vị thân chứng chánh niệm về Thọ, về tâm, về Pháp, lúc đó cái biết ý thức Chánh kiến sẽ khởi lên, sẽ giúp cho quý vị có lời nói, hành động, cư xử đúng đắn, đúng mực.

Câu 2 (Thiền sinh Vũ Hoàn Kính):

Thưa thiền sư, con có câu hỏi về Pháp hành: khi tọa thiền con tập ngồi kết già và bán già. Khi cơn đau xuất hiện, con quán sát thấy nó không liên tục, con liên hệ nó với vô thường và ngồi tiếp. Khi nó chi phối thường xuyên hơn, khi ấy biết Thọ Tưởng vô ngã, không phải do mình làm chủ sở hữu nên ngồi tiếp. Nhưng khi nó chi phối quá nhiều chỉ có thể tập trung vào nó thì cảm giác không chánh niệm được, không định được. Vậy con nên sửa thân hay tâm?

Trả lời câu 2:

Đương nhiên, khi quý vị thực hành ngồi một lúc thì cái đau sẽ khởi lên. Nếu quý vị thực hành không đúng, không vào được định thì cái đau nó chi phối và lúc đó tâm sân sẽ khởi lên. Cái này ai cũng có thể kinh nghiệm được. Lộ trình tâm lúc đó là Bát Tà Đạo. Cho nên chỉ khi nào quý vị thực hành đúng, quý vị không bị phân tâm và vào được định tối thiểu là sơ thiền thì lúc đó cơn đau sẽ không còn chi phối quý vị nữa. Điều này quý vị sẽ được học trong chiều ngày mai về Chánh Định và Tà Định. Quý vị sẽ hiểu khi cơn đau chi phối, lúc đó tâm sân khởi lên, chú tâm vào cơn đau thì cơn đau càng dữ dội hơn. Nhưng khi quý vị thực hành đúng, đạt được định thì không còn bị cơn đau chi phối nữa, cái đau không còn nữa mà chỉ tê tê ở nơi chân.

Vì vậy, quý vị phải thực hành cho đúng thì là quý vị sẽ không còn bị cơn đau chi phối. **Sự thực hành là thực hành Chánh niệm: nhớ đến tích cực chú tâm theo dõi cảm giác chuyển động toàn thân**. Lúc đầu quý vị mở mắt. Quý vị chỉ cần ngậm chặt răng lưỡi. Khi ngậm chặt răng lưỡi thì tự động có chú tâm cảm giác răng lưỡi. Duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi đó đến khi cảm giác thở vô khởi lên, lúc đó xuất hiện cảm giác chuyển động lên. Hết cảm giác thở ra thì có cảm giác chuyển động xuống. Hết cảm giác chuyển động xuống thì quý vị lắc nhẹ, lúc đó có chuyển động ngang ngang, có thể lắc một hoặc hai cái một cách tự nhiên. Như vậy, quý vị sẽ thấy rằng cái thấy thấy chuyển động lên, chuyển động xuống, chuyển động ngang, chuyển động ngang. Rồi lại lên, xuống, ngang, ngang. Đương nhiên là phải có chú tâm liên tục từ cảm giác chuyển động lên, chuyển động xuống, chuyển động ngang, chuyển động ngang. Và như vậy là quý vị vào được định ngay lúc đó, không còn phân tâm nữa. Khi đã vào định thì cái đau nơi chân, nơi lưng không còn chi phối nữa. Cho nên, lưu ý là quý vị phải thực hành cho đúng **cách thức là tích cực chú tâm thấy rõ cảm giác chuyển động toàn thân** thì khi quý vị vào định sâu, quý vị sẽ không còn bị đau nhức ở chỗ nào nữa, ở nơi chân hay nơi lưng, sẽ không bị cái đau chi phối. Trong quá trình đó, quý vị **tăng cường chú tâm cảm giác nơi răng lưỡi lên thì lúc đó cảm giác răng lưỡi nổi trội**, chú tâm liên tục từ chuyển động lên, chuyển động xuống, chuyển động ngang rồi nó tự nhiên dần. Lúc đầu, quý vị mở mắt thì quý vị mới thấy rõ chuyển động lên, chuyển động xuống, chuyển động ngang, rồi thấy cả cảm giác răng lưỡi rất rõ ràng. Cái thấy ở đây là quý vị **hình dung ra một đường thẳng lên, đường thẳng xuống, đường thẳng ngang. Đó chính là cảm giác pháp trần, nó đan xen với các cảm giác khác trên thân**. Nếu khi quý vị thực hành đúng mà cái đau vẫn nhiều thì quý vị phải tăng cường chú tâm cảm giác răng lưỡi hoặc quý vị có thể đổi chân, đổi tư thế ngồi bó gối, bán già cũng được, không sao cả, vấn đề là quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi nhớ đến tích cực chú tâm thấy rõ cảm giác chuyển động toàn thân . Đương nhiên khi có biểu hiện đau tức là định của quý vị chưa có hoặc đang rất yếu.

Câu 3 (Thiền sinh Vũ Hồng Vân):

Việc nạo phá thai hiện giờ đã trở nên bình thường hóa. Nguyên nhân cũng rất nhiều: kế hoạch hóa gia đình, bị cưỡng hiếp trước kết hôn... Các quan điểm về vấn đề này rất phong phú nhưng câu trả lời chỉ có đúng và sai không làm con thỏa mãn. Con mong Thầy cho con biết ý kiến riêng của thầy về việc phá thai này.

Trả lời câu 3:

Vấn đề này có rất nhiều ý kiến khác nhau, nhưng quý vị lưu ý khi tham dự khóa thiền, quý vị có thọ trì Tam quy Ngũ giới thì điều đầu tiên mà quý vị thọ trì là không cố ý sát sanh. Quý vị thấy rằng mình cố gắng làm thế nào để không cố ý sát sanh nhưng đó cũng là quan điểm ban đầu thôi. Còn vấn đề này mà đi chi tiết từng vấn đề sâu xa thì nó cần một khoảng thời gian dài để trả lời cho nên trong phạm vi thời gian buổi pháp đàm này thì chúng ta không thể nào trả lời một cách đầy đủ trọn vẹn.

Chúng ta đang học Bát Chánh Đạo thì trong Bát Chánh Đạo có Chánh Kiến là hiểu biết đúng sự thật. Để đồng ý với quan điểm của sự thật thì phải là những người có cùng quan điểm Chánh Kiến mới thống nhất được. Nếu như tôi trả lời vấn đề này đúng với Chánh Kiến thì những người có cùng hiểu biết đúng sự thật sẽ đồng ý với câu trả lời đó. **Nhưng người không có đồng Chánh Kiến thì rõ ràng lộ trình tâm của họ là Bát Tà Đạo và mỗi người đó sẽ có những quan điểm khác nhau**. Đương nhiên là Tà Kiến sẽ đi ngược lại với Chánh Kiến.

Cho nên đây là một vấn đề rất dài. Nếu như trả lời đầy đủ ra bên ngoài khóa học này và những người bên ngoài khóa học này nghe thì họ sẽ không đồng quan điểm này. Cho nên tôi chỉ tạm thời dừng lại câu trả lời đến đó thôi.

Câu 4 (Thiền sinh Nông Thị Bích Huệ):

1. Phật Tổ Như Lai là Phật Thích Ca có phải không?

Trả lời:

Muốn trả lời Phật Tổ Như Lai với Phật Thích Ca có phải là một không thì phải hiểu quan niệm Phật Tổ là như thế nào. Quan niệm Phật Tổ cũng không phải là một quan niệm rõ ràng, không được định nghĩa rõ ràng. Mỗi người hiểu theo một cách khác nhau. Nếu như xét theo kinh điển thì kinh điển không có khái niệm Phật Tổ Như Lai. **Quan niệm Phật Tổ Như Lai chỉ là quan niệm dân gian, của những người sau này suy nghĩ về Phật thôi**. Trong kinh điển chỉ nói Phật là có Phật Chánh Đẳng Giác, Phật Độc Giác, hay là Phật Thanh Văn thôi, không có khái niệm Phật Tổ Như Lai.

2. Tại sao khi khấn chỉ niệm Nam Mô A Di Đà Phật?

Trả lời:

Phật giáo có rất nhiều tông phái khác nhau và Phật A Di Đà chỉ là Phật của tông phái Tịnh Độ thôi chứ không phải là của chung cho Phật giáo. Ví dụ: Phật giáo Nam Tông hay Phật giáo Thiền Tông không có Phật A Di Đà mà chỉ Phật giáo Bắc Tông mới có. Trong bài đầu tiên, tôi đã nói rất rõ là có nhiều tông phái khác nhau, nhiều kinh điển khác nhau nhưng **đâu là Phật thật, đâu là kinh thật thì quý vị phải dựa vào năm tính chất: 1- Thiết thực hiện tại, 2- Đến để mà thấy, 3- Không bị chi phối bởi thời gian, 4- Có tính chất hướng thượng, 5- Cho người trí tự mình**

giác ngộ. Kinh điển nào có đầy đủ năm tính chất đó mới là kinh điển thật của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Đặt biệt, **tính chất thứ nhất: thiết thực hiện tại: Đức Phật phải nói ra giáo pháp, phương pháp tu tập để đạt đến kết quả chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây chứ không phải kết quả chấm dứt khổ ở tương lai, ở đời sau**. Cho nên, quý vị có thể tự mình trả lời khi chúng tôi đã cung cấp cho quý vị các tiêu chuẩn đó.

3. Chú tâm khi giặt như ví dụ của thầy nhưng cuộc sống có rất nhiều việc phải nhớ, vậy chú tâm vào đó là quên việc khác thì sao?

Trả lời:

Cái quý vị cần học là "giờ nào việc nấy" chứ không phải quý vị bị phân tâm.

Trên lộ trình tâm Bát Tà Đạo luôn suy nghĩ, luôn phân tâm về chuyện này chuyện khác. Còn quý vị thấy trong bữa ăn, nếu quý vị thực hành đúng, nhắc thầm "thấy, thấy" để quý vị tập trung hoàn toàn vào chuyện xúc, chuyện nhai, chuyện nuốt, chuyện ăn thôi, quý vị không được nhớ đến chuyện khác. Quý vị so sánh trước kia quý vị vừa ăn vừa nhớ nghĩ đến đủ chuyện trên đời, ăn nhớ ngày hôm qua ăn gì, so sánh thức ăn này với ngày hôm qua, rồi khởi lên sướng hoặc khổ, rồi vừa ăn vừa nghĩ công việc, vừa ăn vừa nói chuyện, ăn vội vã lụp chụp. Quý vị đã kinh nghiệm được bữa ăn như vậy và bữa ăn đó là do Tà Niệm: trí nhớ nhớ đến chuyện này chuyện kia.

Còn bây giờ, quý vị nhắc thầm "thấy, thấy" để quý vị không nhớ đến bất kỳ chuyện gì trên đời, chỉ nhớ đến chuyện đang xảy ra thôi, chuyện xúc, chuyện nhai, chuyện nuốt, chuyện ăn. Và quý vị kinh nghiệm được quý vị tập trung hoàn toàn vào việc ăn, không bị phân tâm với bất kỳ chuyện gì, không nghĩ đến quá khứ hôm qua ăn gì, hôm nay ăn gì, ngày mai ăn gì, không nghĩ đến công việc, không nghĩ đến chuyện trò. Quý vị thấy rằng bữa ăn như vậy nó thong thả, cẩn thận, chuyên chú, từ tốn nhưng có vui, thoải mái. Quý vị không còn bị chi phối bởi thức ăn, tạm gọi là ăn gì cũng ngon. Thế thì quý vị thấy rằng ăn nhưng vậy hơn hẳn các bữa ăn trước đây, ai cũng tự mình thực hành rồi tự mình so sánh. Ở đây, **đến để mà thấy một cách ăn mới: ăn với cái thấy**.

Cho nên quý vị thấy rằng cách thực hành đầu tiên của quý vị là để chấm dứt suy nghĩ do trí nhớ khởi lên. Quý vị đã học Tà Niệm, Tà tư duy, Tà tri kiến. Suy nghĩ trong các bữa ăn trước là do trí nhớ nhớ đến chuyện này chuyện kia. Còn bây giờ quý vị thực hành là chỉ nhớ đến những gì đang xảy ra trong hiện tại, nhớ đến thực hành chú tâm theo dõi cảm giác toàn thân.

Cho nên câu hỏi quý vị đặt nó rất rõ ràng rồi: bà mẹ khi giặt quần áo thì nhớ đến chuyện con cái, vân vân đủ các thứ nên vì trí nhớ đó mới khởi lên cái biết ý thức tà kiến nên mới có sầu bi khổ não. Còn bây giờ, bà mẹ chỉ nhớ đến chú tâm vào cảm giác giặt thôi, không nhớ đến chuyện gì nữa.

Nhờ đó bà mẹ không có sầu bi khổ ưu não. Cho nên nhớ đến chuyện này chuyện kia thì quên việc hiện tại.

Điều quý vị thực hành đầu tiên là **thực hành trí nhớ để chỉ nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến khởi lên "Thấy, thấy" thôi để quý vị kinh nghiệm được thấy mà không suy nghĩ**. Do đó, quý vị chấm dứt những suy nghĩ linh tinh. Những suy nghĩ linh tinh đó là do trí nhớ nhớ đến việc này việc kia và những suy nghĩ linh tinh vô bổ vô ích đó đưa đến căng thẳng, hờn giận, ghen tuông, lo âu, phiền não. Cho nên, cách thực hành đầu tiên là quý vị thực hành để chấm dứt suy nghĩ, chấm dứt phần lớn suy nghĩ vô ích, vô bổ.

4. Khi hành thiền, mặc dù con vẫn ngậm chặt răng lưỡi và niệm "thấy, thấy" nhưng vẫn có những việc khác nhảy vào lởn vởn thậm chí rõ ràng trong đầu. Khi đó, con lại cố gắng kéo ý nghĩ về "thấy, thấy" và ngậm chặt răng lưỡi nhưng vẫn thường xuyên bị phân tâm. Như vậy, có phải con không thiền được hay không ạ.

Trả lời:

Quý vị thấy rằng thói quen suy nghĩ lung tung, nhớ nghĩ lung tung đã vận hành từ lâu đến nay rồi. Bây giờ, quý vị thực hành ngậm chặt răng lưỡi và nhắc thầm "thấy, thấy" để chấm dứt thói quen nhớ nghĩ lung tung đó. Điều này không phải là dễ dàng, tuy rằng nói là dễ dàng thôi, đơn giản thôi, chỉ ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên "thấy, thấy". Đương nhiên cái này làm được hay không là do trí nhớ, quý vị mà nhớ được ngậm chặt răng lưỡi và khởi lên "thấy, thấy" thì sự việc nó xảy ra như vậy. Nhưng mà hễ quên thì sẽ nhớ nghĩ đến chuyện khác thôi. Cho nên **nguyên lý thì đơn giản nhưng thực hành thì phải kiên trì**.

Cũng có nhiều người thực hành rất đơn giản, ngậm chặt răng lưỡi khởi lên "thấy, thấy", một thời gian ngắn là họ thuần thục liền, vào định dễ dàng nhưng nhiều người thì thực hành rất khó khăn. Cho nên, quý vị thấy rằng **cái này phụ thuộc vào phẩm chất về trí nhớ của mỗi người**. Trong thực tế, quý vị thấy rằng học sinh đi học có kết quả khác nhau. Đứa rất giỏi, đứa trung bình, đứa kém nhưng kết quả đó quyết định ở phẩm chất trí nhớ của mỗi người. Đứa nào trí nhớ tốt thì học tốt, đứa nào trí nhớ trung bình thì học trung bình, đứa nào trí nhớ kém thì học kém. Phẩm chất trí nhớ này phụ thuộc vào từng người, phụ thuộc vào lứa tuổi, càng già đi thì trí nhớ càng kém đi.

Quý vị cần hiểu những khác biệt đó. Nhưng dẫu sao, nếu quý vị kiên quyết luyện tập thì quý vị đều đạt được kết quả. Và ở đây, trí nhớ chỉ có một việc thôi: đó là ngậm chặt răng lưỡi và nhắc thầm "thấy, thấy". Còn chẳng hạn quý vị đi học từ nhỏ các bộ môn toán lý hóa, văn sử địa,... đủ các thứ phải nhớ nhưng rõ ràng kể cả việc đơn giản như bảng cửu chương quý vị vẫn nhớ được, vẫn thuộc lòng được. Vậy thì bây giờ quý vị **chỉ cần nhớ mỗi việc là ngậm chặt răng lưỡi và nhắc thầm "thấy, thấy" theo nhịp** thôi. Nếu quý vị hiểu được tác dụng của nó giúp cho mình chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây thì quý vị sẽ quyết tâm làm điều đó.

Còn nếu quý vị không quyết tâm làm điều đó thì trí nhớ đó sẽ không thành tựu, không xảy ra.

Câu 5 (Thiền sinh Trần Văn Biển):

Con được biết tính chất của Niệm là cái gì nổi trội sẽ được kích hoạt. Hiện tại bản thân con có quá nhiều tà niệm, ký ức đau buồn, ám ảnh nổi trội khiến con thường xuyên đau đầu mất ngủ. Thầy có thể chỉ con cách kiềm chế, tiêu diệt tà niệm, ký ức không vui được không ạ.

Trả lời câu 5:

Quý vị đã học lộ trình tâm: Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ - Tưởng, tiếp đến là Tà Niệm phát sinh Tà Tư duy phát sinh Tà tri kiến. Tà niệm này kích hoạt thông tin trong bộ nhớ, càng nhiều ký ức đau buồn, càng nhiều hờn giận, càng nhiều đau khổ, thông tin đó được lưu vào bộ nhớ càng nổi trội thì lộ trình tâm đó tà niệm kích hoạt kho chứa và làm phát sinh tà tư duy đưa đến cái biết ý thức. Nội dung của cái biết ý thức đó là những tư tưởng đau buồn, những sự việc đau buồn và nó làm cho quý vị tăng cường thêm mỗi lần nó kích hoạt thì nó kích hoạt cái đau khổ lên.

Lúc chiều quý vị học con đường 2 ngã: Căn Trần tiếp xúc phát sinh đồng thời Thọ - Tưởng, đến đây chia làm 2: Tà niệm khởi lên thì Tà tư duy, Tà kiến, Tham Sân Si, Tà Định, Dục, Tà tinh tấn tức là Bát Tà Đạo khởi lên. Còn nếu như đến đây mà Chánh niệm khởi lên thì Chánh tinh tấn, Chánh định, Chánh tư duy, Chánh tri kiến khởi lên tức là Bát Chánh Đạo khởi lên. Cho nên, **vấn đề là quý vị phải rèn luyện để chuyển từ Tà niệm sang Chánh niệm chứ không phải là chấm dứt niệm**. Mà tà niệm hay chánh niệm là phụ thuộc vào nội dung.

Quý vị thấy đặc biệt những người trầm cảm, thì nó luôn luôn kích hoạt những thông tin nổi trội đó. Vậy thì bây giờ đầu tiên quý vị chỉ luyện tập trí nhớ mà nội dung là nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, khởi lên “thấy, thấy”. Thực sự nó đơn giản như vậy thôi. Khi trí nhớ chánh nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến khởi lên “thấy, thấy” thì lúc đó chánh niệm sẽ khởi lên, sẽ đưa đến tích cực chú tâm thấy rõ cảm giác chuyển động toàn thân. Thì lúc đó, tà niệm không khởi lên, không kích hoạt những thông tin sầu bi khổ não, căng thẳng áp lực, trầm cảm ở trong bộ nhớ nữa. Điều này thì rất nhiều người trong khóa tu kể cả khóa tu 2 ngày họ đều làm được, họ đều vượt qua được những trạng thái khổ đau, trầm cảm trước đó. Cho nên, quý vị chỉ thực hành chánh niệm thôi, nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhớ đến khởi lên “thấy, thấy” theo nhịp (đi thì theo nhịp đi, làm việc thì theo nhịp làm việc).

Câu 6 (Thiền sinh Phạm Thu Hiền):

Đi theo con đường Bát Chánh Đạo nếu không yêu không ghét, không vui không buồn thì sẽ là gì và với trạng thái không yêu không ghét, không vui không buồn thì làm thế nào để hòa nhập sống với gia đình, con cái, bạn bè, công việc?

Trả lời câu 6:

Câu này là thắc mắc muôn thuở của những người chưa thực hành. Cho nên, đối với những người chưa thực hành bát chánh đạo và đặc biệt là chưa học về Tứ Thánh Đế, Bát Chánh Đạo này thì khi mà quý vị nói là quý vị thực hành kết quả là kinh nghiệm được không vui không buồn không khổ về bất kỳ chuyện gì cả thì đương nhiên là họ sẽ rụng rời liền. Họ thắc mắc liền nếu như không vui không buồn, không yêu không ghét cái gì nữa thì như vậy là như đất đá rồi, cuộc đời như vậy thì sống làm quái gì nữa. Khi họ nghe như vậy, họ sẽ đối chiếu với kinh nghiệm cuộc sống của mình và trong cuộc sống bát tà đạo, họ kinh nghiệm được cuộc sống có yêu có ghét, có khổ có vui. Họ chỉ kinh nghiệm được như vậy thôi và họ nói bây giờ mà cuộc sống không có yêu ghét, không có khổ vui thì hoàn toàn là không ra con người nữa bởi vì con người là phải yêu ghét rõ ràng, phải có khổ có vui nên bây giờ phấn đấu hết khổ chỉ còn vui thôi. Đó là thắc mắc của những người chưa học hoặc đã học mà chưa thực hành.

Còn với những người thực hành rồi thì mới biết rằng **yêu ghét, khổ vui là bản chất của lộ trình tâm bát tà đạo**. Khi thực hành bát chánh đạo, quý vị mới đến để mà thấy, mới kinh nghiệm được cuộc sống thực sự khi lộ trình tâm bát chánh đạo là như thế nào chứ không phải như người ta suy nghĩ như vậy. Đơn giản, quý vị kinh nghiệm thấy trước kia quý vị cũng ăn thì khi quý vị nhìn thấy mâm cơm, nhìn thấy thức ăn dọn ra là quý vị đã thấy vui vì mâm cơm hay buồn vì mâm cơm rồi. Khi quý vị ăn, quý vị cũng cảm nhận là khổ vì thức ăn này hay vui vì thức ăn kia. Đó là kinh nghiệm mà quý vị đã kinh nghiệm được cho nên trong bữa ăn có thích có ghét, có khổ có vui nhưng vui thì ít, khổ thì nhiều, não nhiều mà nguy hiểm lại càng nhiều hơn. Còn khi quý vị thực hành bữa ăn như trưa nay chẳng hạn, quý vị nhắc thầm "thấy, thấy" theo nhịp nhai, quý vị thấy rõ cảm giác xúc rồi nhai rồi nuốt rồi cảm giác vị nhưng quý vị kinh nghiệm là chỉ thấy mà không suy nghĩ, thấy mà không có thích ghét, không khởi lên thích hoặc ghét, không khởi lên khổ hoặc vui vì bữa ăn. Quý vị kinh nghiệm không có thích ghét, khổ vui đối với mọi loại thức ăn nhưng quý vị ăn thấy chậm rãi, thoải mái, chuyên chú mà trong tâm vẫn có cái vui nhè nhẹ, cái vui này không phải là vui vì thức ăn mà vui vì nội tâm. Lúc đó nội tâm trống rỗng, không có suy nghĩ, khi đó an trú cái vui do sự chú tâm liên tục, do chánh định khởi lên. Cho nên quý vị phải đến để mà thấy.

Hay khi quý vị đứng chờ, trước kia quý vị khổ vui vì chờ đợi còn bây giờ quý vị thực hành quý vị đứng chờ đợi mà bình an thoải mái. Rõ ràng lúc đó không có vui vì chuyện gì bên ngoài cả, cũng không có khổ vì chuyện chờ đợi. Nhưng nếu thực hành đúng thì lúc đó có sự chú tâm liên tục, quý vị an trú được chanh định, lúc đó có cái vui nhè nhẹ của chánh định chứ không phải vui với những đối tượng bên ngoài.

Quý vị hỏi không yêu không ghét, không vui không buồn thì làm thế nào hòa nhập với cuộc sống gia đình con cái bạn bè công việc. Điều này quý vị phải đến để mà thấy, phải thực hành thì mới cảm thấy không yêu không ghét, không vui không buồn vì bất kỳ chuyện gì bên ngoài. Quý vị mới thấy cuộc sống lúc đó tốt đẹp hơn rất nhiều so với cuộc sống mà có yêu ghét có vui buồn. Lúc đó, đối với quan hệ gia đình, bạn bè, con cái, lúc nào quý vị cũng có lời nói, hành động tử tế, thân thiện, đúng mực. Đối với công việc, khi nào

quý vị cũng làm việc với tâm trạng tích cực, vui, thoải mái. Cho nên quý vị phải đến để mà thấy, phải thực hành cho đúng rồi quý vị sẽ kinh nghiệm được cuộc sống tốt đẹp hơn cuộc sống cũ rất nhiều.

Câu 7 (Thiền sinh Hồ Tuấn Anh):

Con làm kỹ thuật điện. Thi thoảng con phải đi xử lý sự cố do đồng nghiệp làm sai. Con làm với tâm hoan hỉ, xử lý được thì không sao nhưng nếu không xử lý được con khởi tâm oán trách, ca thán. Với trường hợp này xử lý tâm như thế nào là đúng thưa Thầy.

Trả lời câu 7:

Quý vị phải thực hành pháp hành Tứ niệm xứ này, thực hành Bát chánh đạo này rồi quý vị sẽ kinh nghiệm được. Quý vị đang mô tả quý vị làm việc như vậy là làm việc với lộ trình tâm bát tà đạo, nếu thành công thì vui vẻ, thất bại thì đau khổ. Nhưng nếu quý vị làm với tâm bát chánh đạo thì cho dù thành công hay thất bại thì nội tâm của quý vị vẫn tĩnh lặng, vẫn bình thản, chứ không phải quý vị bị chi phối bởi kết quả nữa. Điều này quý vị cố gắng thực hành trong khóa thiền cho thật tốt, cho đạt kết quả rồi quý vị áp dụng nó vào trong công việc, làm với răng lưỡi ngậm chặt, nhắc thầm "thấy, thấy" thì trong khi làm quý vị sẽ thấy bình an, thoải mái, không có suy nghĩ, không căng thẳng, lúc đó là hết khổ ngay bây giờ và tại đây. Cho nên, cho dù kết quả xảy ra thành công hay thất bại nó không chi phối quý vị. Bởi vì khi đang làm việc đó, quý vị đã hết khổ. Thế thì trong khi làm là hết khổ, có còn phụ thuộc vào kết quả nữa đâu, kết quả có thể thành công, có thể thất bại.

Quý vị lưu ý, bát tà đạo làm việc cũng có kết quả, lúc thì thành công, lúc thì thất bại, chuyện đó quý vị đã kinh nghiệm rồi. Nhưng mà làm với bát tà đạo, làm với hoặc tham hoặc sân hoặc si cho nên làm với khổ. Tuy rằng làm với khổ nhưng cũng có lúc thành công, có lúc thất bại. Bây giờ quý vị làm với bát chánh đạo, đặc biệt là làm với chánh niệm về thân, làm với răng lưỡi ngậm chặt, nhắc thầm "thấy, thấy" thì trong khi làm là quý vị chấm dứt khổ. Nhưng quý vị phải hiểu làm với bát chánh đạo cũng có lúc thành công, cũng có lúc thất bại chứ không phải bao giờ cũng thành công cả. Nhưng thành công đó không làm cho quý vị vui mừng, thất bại đó không làm cho quý vị khổ sở nữa. Quý vị sống với chánh niệm, với sự chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây.

Cho nên quý vị cố gắng thực hành cho có kết quả rồi áp dụng trong công việc hàng ngày của mình. Nếu như quý vị có giao tiếp lời nói thì khó thực hiện, nhưng nếu quý vị làm việc mà không phải nói năng gì cả, quý vị làm công việc kỹ thuật thì đó là cơ hội thực hành rất lớn. Luôn luôn ngậm chặt răng lưỡi rồi khởi lên "thấy, thấy" theo nhịp làm việc thì quý vị không bị phân tâm về chuyện gì khác, hoàn toàn tập trung vào công việc, không bị những ý nghĩ khác phân tâm. Cho nên làm việc chính xác hơn, năng suất hơn nhưng lại làm với tâm trạng tích cực, vui, thoải mái chứ không phải làm với tâm trạng hoặc chán hoặc ghét hoặc căng thẳng mệt mỏi.

Câu 8 (Thiền sinh Nguyễn Thị Phương Liên):

Con đến với khóa thiền này trong tâm trạng đang bị tổn thưởng và mong muốn sau khi thiền sẽ tĩnh tâm lại. Mặc dù con nói tha thứ nhưng trong lòng vẫn thường xuyên nổi lên sân hận, bất công. Sao con sống tử tế mà toàn gặp quả đắng, những người gây tổn thương cho con lại được tha thứ và sống an nhiên. Vậy để bỏ tà niệm hướng đến chánh niệm con cần phải làm gì ạ? Mỗi khi tà niệm khởi lên, con hít sâu và khởi lên "thấy, thấy". Thỉnh thiền sư cho con góp ý ạ.

Trả lời câu 8:

Bây giờ quý vị muốn chấm dứt những đau khổ đó. Quý vị học về khổ rồi, khổ thân là những cái đau do hoàn cảnh sống tương tác phát sinh những khổ thọ trên thân. **Khổ thân chỉ chiếm 5% - 10% nỗi khổ con người thôi. Còn nỗi khổ tâm do tham sân si, do tà kiến chiếm đến 90% - 95% nỗi khổ của con người và thậm chí đến 99%**. Vậy thì chỉ có cách là quý vị thực hành chánh niệm mới chấm dứt được 90% -95% nỗi khổ con người.

Cái quý vị học là thực hành chánh niệm về thân, chánh niệm về thọ, chánh niệm về tâm, chánh niệm về pháp. **Quý vị thực hành chánh niệm để thay đổi lộ trình tâm từ bát tà đạo sang bát chánh đạo thì quý vị chấm dứt được các nỗi khổ đó**.

Quý vị sẽ được tham khảo video 10 phút về **phương pháp nín thở mà tất cả quý vị đều phải học, đều phải thực hành để khi mình đối diện với những nỗi khổ khốc liệt** ví dụ như bị lôi cuốn vào một chuyện gì đó mà không thoát ra được, bị nỗi tức giận lôi cuốn vào kể cả trong quan hệ gia đình vợ chồng, đôi khi là những nỗi tức giận đau khổ nhấn chìm muốn thoát ra mà không thoát ra được, rồi là những sự việc cứ cuốn mình vào thoát ra không được. Đặc biệt là những người bị trầm cảm, có những cơn trầm cảm khởi lên nó nhấn chìm, cuốn trôi muốn thoát ra mà không thoát được. Thậm chí cả tình dục, có những dục tưởng khởi lên nó cuốn kéo nhấn chìm muốn thoát ra không thoát ra được. Thế thì quý vị **phải thực hành phương pháp nín thở để thoát ra trong những trường hợp khốc liệt** như vậy.

Phương pháp nín thở: **thở vào một hơi thật dài, giữ cái ngưng lại không thở ra, kéo dài ngưng thở đến mức độ nào không chịu được nữa thì thở ra từ từ nhè nhẹ**. Sau đó nghỉ một lúc, rồi lại thở vào một hơi thật dài, giữ cái ngưng lại, kéo dài cái ngưng đó ra đến khi không chịu đựng được nữa thì thở ra từ từ nhè nhẹ. Hết thở ra thì chú tâm vào răng lưỡi đến khi thở vô tiếp. Khi thở vô một hơi dài này thì lúc đó có sự chú tâm liên tục vào cảm giác thở vô. Khi giữ không thở ra thì phải chú tâm vào trạng thái căng đó, kéo dài nó ra, chú tâm liên tục. Khi thở ra từ từ nhè nhẹ, cũng chú tâm liên tục. Hết cảm giác thở ra thì chú tâm vào nơi răng. Trong một hơi thở có 4 giai đoạn chú tâm liên tục: vô – ngưng thở – ra – răng. Khi thở 4 giai đoạn kéo dài hơi thở như vậy thì chú tâm nó liên tục, không đứt đoạn. Và chú tâm đó mạnh nên cắt đứt được mọi tư tưởng. Hơi thứ nhất vẫn còn dư âm các tư tưởng đó, quý vị tiếp tục hơi thứ 2, hơi thứ 3, hơi thứ 4, thậm chí đến hơi thứ 5 thì tất cả những ý nghĩ kia, tất cả những khổ kia chấm dứt, quý vị thoát ra được khỏi nó. Đây là phương pháp hữu hiệu để khi nào đối mặt với những

khổ đau cực kỳ kinh khủng, không thoát ra được thì phải sử dụng phương pháp nín thở này.

Quý vị nghe nói thì rất hợp lý. Nhưng nếu quý vị không thực hành trước thì khi nó xảy ra quý vị không bao giờ làm được. Vì quý vị có nhớ đến đâu. Khi cái khổ khốc liệt đó nhấn chìm quý vị, quý vị bị trôi trong đó, quý vị không nhớ được chuyện gì cả. Quý vị muốn nhớ được thì quý vị phải làm trước. **Hàng ngày quý vị phải tập thở trước theo 4 giai đoạn: vô – ngưng thật dài – thở ra từ từ nhè nhẹ - ngưng thì chú tâm vào răng**. Quý vị phải chủ động thực hành hàng ngày thì khi vấp phải trường hợp khổ đau đó quý vị nhớ được liền, quý vị thực hành được liền. Cũng y như quý vị thực hành chờ đợi trong bữa ăn thật là thiện xảo thì khi trở ra ngoài đời, quý vị gặp trường hợp chờ đợi là quý vị nhớ được liền. Chỉ cần trí nhớ khởi lên là quý vị thực hành được ngay. Cho nên hàng ngày quý vị phải tập thở trước, mỗi ngày vài ba lần, đặc biệt tập thở 4 giai đoạn trước khi vào tọa thiền. Quý vị không cần nín thở thật dài, thở vào – ngưng một lúc – thở ra – hết thở ra thì chú tâm vào răng cho đến khi bắt đầu thở vô. Quý vị có thể thực hành vào đầu mỗi thời thiền để rèn luyện trí nhớ.

Cho nên quý vị nhớ phải luyện tập để đối diện với những trường hợp như vậy thì mình sử dụng, trí nhớ sẽ tự động khởi lên.

Câu 9 (Thiền sinh Bùi Thu Trang):

Cho con hỏi theo lộ trình tâm có minh thì chánh niệm khởi lên đầu tiên nhưng theo vòng tròn bát chánh đạo thì Đức Phật lại để chánh kiến đầu tiên cần có để có minh. Vậy thì cái nào có trước ạ theo lộ trình tâm có minh và vòng tròn bát chánh đạo. Và để phân biệt minh và vô minh thì phải học hiểu về bát chánh đạo trước đó, có chánh kiến rồi mới quan sát tâm đúng không ạ?

Trả lời câu 9:

Quý vị thấy rằng vì **chánh kiến hàng đầu nên quý vị phải học đầu tiên** không? Quý vị học 2 ngày đầu chính là học chánh kiến. Cho nên chánh kiến là phần học hỏi, nó có tác dụng lưu thông tin Minh vào bộ nhớ. Còn lộ trình tâm khởi lên thì phải có chánh niệm, sau đó mới có chánh kiến. Cho nên quý vị phải hiểu rằng chánh kiến dẫn đầu thì chánh kiến đó là do Văn Tuệ, do học, do nghe giảng để lưu vào bộ nhớ. Nếu như không có thông tin Minh thì lộ trình tâm không có chánh niệm khởi lên. Cho nên, phân biệt chánh kiến trong kinh nói là chánh kiến do Văn tuệ, còn chánh kiến trong lộ trình tâm bát chánh đạo là chánh kiến do Tu tuệ. Đương nhiên là phải có chánh kiến thì mới quan sát tâm được. Quý vị thấy rằng là **phải Học đã rồi mới Hành chứ không phải là Hành rồi mới Học**. Cho dù trong các khóa thiền căn bản 2 ngày, quý vị được hướng dẫn hành nhưng hướng dẫn đó cũng phải học thì mới hành được.

Cho nên quý vị thấy rằng không phải theo rất nhiều quan điểm sai lầm hiện nay nói là “Định sinh Tuệ”, Định làm sao mà sinh được Tuệ**. Tuệ là do học rồi do tư duy mới khởi lên hiểu biết đúng sự thật thì đó mới gọi là**

Tuệ. **Hiểu biết sai lạc của nhân loại, tà kiến, vô minh là cho rằng những gì được thấy, được nghe, được cảm nhận là thế giới vật chất**. Nhân loại đã mặc định hiểu biết của mình là đúng đắn. **Chỉ duy nhất Đức Phật Thích Ca không thầy chỉ dạy, tự mình khám phá, tự mình hiểu biết đúng sự thật thực tại này** những gì được thấy là cảm giác hình ảnh, những gì được nghe là cảm giác âm thanh, những gì được ngửi được nếm được xúc chạm là cảm giá mùi cảm giác vị cảm giác xúc trần. **Thực tại này là cảm thọ, là cảm giác, nó là Tâm chứ không phải thế giới vật chất. Hiểu biết này là đúng sự thật, gọi là trí tuệ**. Cho dù có tu tập định, có đạt được định thì cũng không bao giờ đạt được trí tuệ này. Trí tuệ này là phải học hỏi mà người duy nhất dạy được, phát hiện ra là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Câu 10 (Thiền sinh Ngô Thị Nhung):

1. Ở phần tâm biết Tưởng và Thức, thầy Nguyên Tuệ có nói không cần học quá nhiều mà chỉ cần học xóa bỏ Vô Minh, Tà kiến, học Chánh kiến học đủ là thôi. Vậy làm sao biết được mình học đã đủ rồi.

Trả lời:

Sau này quý vị mới hiểu những kiến thức mà khoa học khám phá ra, họ mằn mò, họ thực nghiệm nhưng nó phải đúng với nguyên lý Duyên Khởi. Con người tuy rằng mằn mò, khám phá được một số quy luật và những kiến thức đó có thể giúp thay đổi hoàn cảnh sống, giúp con người giảm thiểu được tối đa là 10% nỗi khổ nhưng con người lại hiểu các kết quả đó một cách sai lạc thì đương nhiên những kiến thức đó thực chất nó vẫn đúng nhưng nó bị nhuốm màu vô minh và chấp ngã. Thế thì bây giờ **quý vị học Minh để xóa bỏ vô minh chấp ngã, để thanh lọc các kiến thức đã học**. Nhờ cái Minh này mà quý vị có thể khám phá được rất nhiều sự thật.

Tuy rằng khoa học họ mằn mò được nhiều kết quả nhưng họ không hiểu nguyên lý, họ giải thích một cách sai lạc. Bây giờ quý vị học Minh, học Chánh kiến để thanh lọc vô minh chấp ngã, để có thể sử dụng những kiến thức đó vào trong đời sống. Nhưng đặc biệt quý vị **học kiến thức Minh chánh kiến về tâm để thay đổi tâm từ bát tà đạo sang bát chánh đạo**. Bởi vì khổ là tâm chứ không phải thế giới vật chất. **Vô minh cho rằng khổ, nguyên nhân khổ là thuộc về thế giới vật chất cho nên chấm dứt khổ và con đường chấm dứt khổ là thay đổi thế giới vật chất**. Nhưng khi quý vị học cái này, quý vị mới biết **khổ và nguyên nhân khổ là tâm chứ không phải thuộc về thế giới vật chất, chấm dứt khổ và con đường chấm dứt khổ nó cũng thuộc về tâm chứ không phải thế giới vật chất.**

Cho nên, quý vị học kiến thức minh, chánh kiến về tâm thì ngoài việc thanh lọc vô minh chấp ngã của những kiến thức khoa học vật chất đã khám phá ra thì quý vị còn học thêm kiến thức về tâm, về lộ trình tâm bát tà đạo, lộ trình tâm bát chánh đạo. Và trong quá trình này, quý vị sẽ dần dà khám phá ra có những kiến thức hoàn toàn mới mẻ. Quý vị thấy

rằng đạo Phật là mang tính khoa học và giáo dục nhưng những kiến thức này là kiến thức về tâm.

Quý vị hỏi rằng đến khi nào thì học xong? Ở trong Phật giáo có nói đến hai dạng: Hữu Học và Vô Học. Hữu Học là đang phải học Minh và Chánh kiến để xóa bỏ Vô minh, Tà kiến. Còn khi nào học xong, học đầy đủ, xóa bỏ được vô minh tà kiến rồi, học Minh đầy đủ thì lúc đó không còn phải học nữa, đó gọi là Vô Học. Quý vị hiểu chữ Vô Học trong Phật giáo là không còn phải học nữa chứ không phải nghĩa vô học mà thế gian dùng là không biết gì cả. Cho nên, cũng là chữ "Vô học", theo nghĩa thế gian vô học là không biết gì cả, mù chữ, còn chữ vô học trong Phật giáo để nói là học xong rồi, học đầy đủ rồi, trọn vẹn rồi, hoàn chỉnh rồi, không cần phải học gì nữa. Đến đó thì chính là đạt đến đạo quả Alahan, là giải thoát tối hậu.

2. Thầy Nguyên Tuệ có nói mục đích cuộc đời này là chấm dứt khổ đau. Vậy chúng ta có cần phải có trách nhiệm với ai đó gia đình, xã hội theo quy tắc khi tồn tại ở thế giới này không?

Trả lời:

Mục đích của con người là chấm dứt khổ đau. Quý vị thấy rằng khi quý vị thực hành bát chánh đạo thì cái đích cuối cùng là chấm dứt hoàn toàn khổ đau nhưng ngay trong khi thực hành bát chánh đạo, **ngay khi lộ trình tâm của quý vị là bát chánh đạo thì thực sự lúc đó, người đó không có trách nhiệm gì với bất kỳ ai cả, giải thoát không ràng buộc**. **Nhưng lúc đó, thái độ của người đó đối xử với tất cả mọi người với tất cả mọi công việc đều là chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, đều luôn luôn là tử tế, thân thiện, đúng mực** với tất cả, với mọi người, với công việc nhưng không ràng buộc với bất kỳ chuyện gì.

Trách nhiệm là ràng buộc nhưng giải thoát là không có trách nhiệm. Quý vị phải thực hành để quý vị kinh nghiệm được tâm bát chánh đạo, giải thoát không ràng buộc, không có nghĩa vụ, không có trách nhiệm với bất kỳ chuyện gì nhưng hoàn toàn khi nào cũng tử tế, cũng thân thiện, cũng đúng mực với tất cả mọi sự vật hiện tượng chứ không phải hiểu theo bát tà đạo: không có trách nhiệm gì, không là một kẻ vô chính phủ như kiểu bát tà đạo suy nghĩ.

Khi nghe quý vị cũng phải thực hành, phải nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, vừa chú tâm cảm giác răng lưỡi vừa hướng đến nghe để quý vị thấy rằng rất là bình an, thoải mái, khỏe khoắn chứ không phải là căng thẳng, mệt mỏi.

3. Thiền sư Nguyên Tuệ nhắc đến sự thật không có một cái Ta nào tồn tại. Vậy thay vì nói Ta biết, Ta làm, của Ta thì nên nói ra sao cho đúng với sự thật và vẫn tương hợp với thế giới cộng đồng con người.

Trả lời:

Cách nói chỉ khi nào thiện xảo về ngôn từ, thiện xảo về pháp thì lúc đó mới đạt được. Cấu trúc ngữ pháp của con người đã mang tính chất bát tà đạo, mang tính chất chấp ngã rồi. Cho nên thay đổi được cách nói là thay đổi ngay cấu trúc ngữ pháp, nó rất là khó.

Ví dụ: Thấy cảm giác hình ảnh là Nhãn thức thấy. Theo cấu trúc ngữ pháp thì chúng ta nói: Nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh. Như vậy, theo nguyên nghĩa thì Nhãn thức là chủ thể thấy, đối tượng được thấy là cảm giác hình ảnh. Và như vậy, “Nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh” thì cái Thấy là của Nhãn thức, Nhãn thức là chủ thể, từ “thấy” là động từ chỉ hành động của Nhãn thức và đối tượng được thấy là cảm giác hình ảnh. Diễn đạt phải theo cấu trúc ngữ pháp như vậy, nhưng cái đó chính là biểu hiện của chấp ngã, hoàn toàn sai lạc. Mà chúng ta phải diễn đạt: “thấy cảm giác hình ảnh, cái Thấy đó được đặt tên là Nhãn thức”, cái Thấy cảm giác âm thanh đặt tên là Nhĩ thức. Bình thường chúng ta diễn đạt: Nhãn thức thấy cảm giác hình ảnh, Nhĩ thức nghe cảm giác âm thanh. Nhưng diễn đạt đúng là: cái thấy cảm giác hình ảnh đặt tên là Nhãn thức, nhãn thức chỉ là cái tên suông chứ không phải là chủ thể. Cho nên cái này rất là sâu, không phải dễ dàng mà thay đổi được đâu, từ từ.

Câu 11 (Thiền sinh Nguyễn Thị Hiền):

1. Hàng ngày chị con chỉ tụng kinh Địa Tạng, ngày hai thời sáng tối cầu mong được sau khi chết không phải đọa vào địa ngục ngã quỷ. Đồng thời các kinh cầu an sám hối để cầu mong những điều may mắn và sám hối những tội lội đã gây ra từ vô thủy kiếp

2. Chị chỉ nhất tâm niệm Phật và lập đàn tụng kinh cho người ốm hoặc mới mất chứ không cần tìm hiểu các loại kinh gì hơn nữa như vậy liệu có được giải thoát và đạt đến niết bàn không thưa thầy?

Trả lời câu 11:

Quý vị thấy rằng những hành động này là do tham và do sân không? Do sợ bị đọa địa ngục cho nên mới lập đàn tụng kinh, thì đó có phải tụng kinh là do sân không? Sợ hãi là sân. Còn lập đàn tụng kinh để sau khi chết được sinh lên trời, được hưởng phước báu thì đó là do tham.

Cốt lõi của đạo Phật: tu là để chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây. Muốn chấm dứt khổ thì 90-95-99% khổ là do tham sân si thì thực hành là để chấm dứt tham sân si chứ thực hành do tham sân si thì đó không phải là đạo Phật.

Câu 12 (Thiền sinh Đỗ Văn Cường):

Con chưa hiểu phần Tác Ý, mong sư Nguyên Tuệ giải đáp giúp con. Theo Sư có giảng thì lộ trình tâm là vô chủ vô sở hữu, thế thì nhân duyên nào dẫn đến tác ý. Nếu không có cái Ta, cái bản ngã Ta tác ý thì cái gì tác ý ạ?

Trả lời câu 12:

Tác ý tiếng Việt là quyết định. Quyết định đó làm phát sinh lời nói hoặc hành động. Cho nên sau tác ý mới có tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng. Phi như lý tác ý phát sinh tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng. Như lý tác ý phát sinh chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.

Ví dụ: quý vị muốn giơ tay, muốn rồi mà không tác ý giơ tay thì có giơ tay được không? Cho nên, **tác ý tiếng Việt là quyết định, đưa đến phát sinh lời nói, hành động hoặc lộ trình tâm.**

Thế thì quý vị thấy rằng ở đây tất cả đều vô chủ vô sở hữu cho nên tác ý không có cái ta nào quyết định cả mà do lộ trình tâm, do cái muốn rồi mới đưa đến tác ý. **Quý vị thấy robot có hành động, lời nói không? Nó vẫn trả lời được, nó vẫn có hành động để làm việc này việc khác. Hành động nó khởi lên được cài đặt theo lộ trình**. Đối với robot nó vẫn tác ý, vẫn lái xe được, vẫn nói chuyện được,... thì nó cũng tương tự như tác ý của con người. Bản chất robot nó có linh hồn gì không? Cho nên, quý vị sẽ tiếp tục học về lý duyên khởi để quý vị thấy rằng tất cả đều phát sinh theo quy luật duyên khởi, quy luật nhân quả, không có cái Ta, cái bản ngã nào tác ý cả. Có lời nói, hành động nhưng không có chủ nhân của lời nói, hành động đó mà nó là do duyên khởi.

Câu 13 (Thiền sinh Nguyễn Trường Dung):

1. Khi người ta rất yêu thương con, làm điều sai trái với ta. Làm thế nào để có suy nghĩ chánh niệm giống như bà mẹ giặt quần áo trong ví dụ của thầy ạ?

Trả lời:

Cái này thì quý vị đương nhiên là phải học khóa 9 ngày này, pháp học, pháp hành rồi kinh nghiệm pháp thành để quý vị thay đổi cách sống, thay đổi lộ trình tâm từ bát tà đạo sang bát chánh đạo tức là quý vị thay đổi cách sống, cách sống theo bát chánh đạo, cách sống theo chánh niệm. Quý vị kinh nghiệm từng sự việc một: quý vị rửa bát, ăn cơm, làm công tác vệ sinh, nếu quý vị ngậm chặt răng lưỡi, nhắc thầm "thấy, thấy" thì quý vị thay đổi được lộ trình tâm, quý vị thay đổi được lối sống, quý vị kinh nghiệm được chấm dứt khổ ngay bây giờ và tại đây.

2. Có thể áp dụng bát chánh đạo vào việc nuôi dạy con cái được không? Cách áp dụng như thế nào?

Trả lời:

Áp dụng bát chánh đạo vào nuôi dạy con cái thì đương nhiên quý vị làm được. Quý vị phải tự mình thân chứng rồi quý vị mới thấy tính khả thi của nó, rồi quý vị mới biết cách áp dụng nó trong đời sống gia đình như thế nào đấy.

Đơn giản như bây giờ quý vị rửa bát cho đúng cách, nhắc thầm "răng, răng", "thấy, thấy", ngậm chặt răng lưỡi, thì quý vị thấy rửa bát rất là chuyên chú, thoải mái, tích cực, vui, không còn tâm lý chán ghét như

trước nữa. Nếu quý vị thành thục kỹ năng này thì quý vị mới thấy cần phải dạy con cách làm này để nó không còn đổ cho đứa này đứa kia rửa bát, rửa bát là công việc cực nhọc, chán ghét. Khi quý vị thực hành thấy khả thi rồi, quý vị dạy nó và nó thấy đây là công việc rất là vui, thoải mái, cho nên nó không còn tị nạnh nhau nữa. Nếu quý vị nghe giảng đây, quý vị nhớ đến ngậm chặt răng lưỡi, nhắc thầm "thấy, thấy", vừa chú tâm cảm giác răng lưỡi, vừa nghe giảng, quý vị thấy không bị phân tâm chuyện gì, chú tâm hoàn toàn, nghe rành rọt, không bỏ sót câu nào nhưng không có căng thẳng, mệt mỏi như trước đây. Thì quý vị thấy rằng việc áp dụng cho con khi nó học rất khả thi, nhưng điều đó quý vị thân chứng được thì quý vị mới thấy khả thi và quý vị hướng dẫn cho con mình một cách dễ dàng.

3. Trong cuộc sống hiện nay, Tham Sân Si có mặt mọi lúc mọi nơi, nó bổ vây con người từ nhiều góc độ. Có khi nào làm cho ta không nhận diện được ta đang tham sân si? Xin thầy cho giải pháp về điều này và khi ta nhận diện được rồi thì làm thế nào để giải quyết vấn đề?

Trả lời:

Quý vị đã học một ngày rưỡi về lộ trình tâm bát tà đạo, về tham sân si. Nhưng quý vị phải thấy rằng người đời đương nhiên tâm si nó rất khó kể cả những người học phật giáo bây giờ cũng không biết tâm si là cái gì nhưng mà tham và sân, thích và ghét thì ai cũng biết chứ không phải là không biết. Khi mà thích thì biết có thích, khi mà không thích thì biết là không thích, khi mà ghét thì biết ghét, cái đó thuộc về đời sống thế gian, ai cũng biết cả rồi. Nhưng mà tuy họ biết thích ghét nhưng hiểu biết về thích ghét là tà kiến. Cho nên, **phàm phu lộ trình tâm bát tà đạo, khi thích thì vẫn biết thích, khi ghét thì vẫn biết ghét, nhưng cái biết đó là tà kiến, nó làm tăng trưởng tham sân si**. Như là quý vị đã từng giận dữ cái gì đó, **quý vị vẫn biết là đang giận nhưng mà cái biết ý thức nó khởi lên nó biện hộ cho cái sân đó, và khi biện hộ cho cái sân thì cái sân càng tăng trưởng**.

Còn bây giờ quý vị học, quý vị hiểu biết đúng sự thật về tham sân si, đó gọi là tuệ tri tham sân si và tuệ tri nó chỉ xảy ra trên lộ trình tâm bát tà đạo. Khi bát chánh đạo khởi lên, chánh kiến mới tuệ tri được tham sân si vừa xảy ra nhưng khi bát chánh đạo khởi lên thì nó kết thúc. Quý vị sẽ tiếp tục đề tài này khi quý vị quán tâm về các tâm hành tham sân si nhưng đó là thuộc về bát tà đạo, hiểu đúng sự thật về các tâm hành này.

Câu 14 (Thiền sinh Bùi Thị Thắm):

1. Trong kinh nhất dạ hiền giả có câu quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng. Thầy cho con hỏi con là một công chức nhà nước nhưng vẫn cố gắng nỗ lực làm việc để tăng thu nhập cho gia đình. Nếu theo đạo đã được học thì có phải con có một chút tham để mong được thăng tiến, có thêm đồng ra đồng vào không?

Trả lời:

Bài kinh nhất dạ hiền giả thì buổi chiều ngày thứ tư quý vị sẽ nghe giảng rõ.

2. Sư cho con hỏi từ tác ý phát sinh lời nói, hành động ăn uống nuôi mạng thì cái nuôi mạng và ăn uống là như thế nào ạ? Nghĩa rộng là nó ra làm sao?

Trả lời:

Thực ra chúng ta chỉ nói đến lời nói hành động thôi nhưng trong Phật giáo muốn thuyết minh kỹ hơn thì trong đó có hành động nuôi mạng là ăn uống. Cho nên nói tác ý phát sinh lời nói hành động là đủ rồi, nhưng nói thêm ăn uống nuôi mạng để đề cao nuôi mạng chân chính nên tách ra cho dễ hiểu thôi.

3. Bạch thầy, trong quá trình nghe con vẫn chưa phân biệt được giữa Tâm và Pháp. Khi nghe đến khái niệm tu quán thì con có thấy là cần thực hành chánh niệm về thọ tức là chánh niệm về cảm giác nhưng còn tâm và pháp thì con chưa rõ, mong được thầy giảng kỹ hơn.

Trả lời:

Quý vị sẽ hiểu rõ trong phần thực hành quán tâm và quán pháp. Quý vị thực hành tứ niệm xứ bao gồm chánh niệm về thân, thọ, tâm, pháp hay nói tắt là quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp thì đến phần quán tâm quý vị mới hiểu đúng sự thật về tâm là gì. Tuy rằng hôm nay quý vị học rồi nhưng đến khi quán tâm thì mới sâu sắc hơn, rồi đến quán pháp thì lúc đó quý vị mới hiểu từ "Pháp" là gì

4. Con muốn hỏi về phương pháp thầy dạy là ngậm chặt răng lưỡi nhưng con bị khớp cắn ngược. Khi cắn răng một thời gian sẽ mỏi, thầy có thể cho con một phương pháp ngoài ngậm chặt răng lưỡi không ạ, ví dụ chú tâm vào bụng sự tiếp xúc.

Trả lời:

Quý vị thấy rằng ngậm chặt răng lưỡi thì nó hiệu quả nhất, dễ dàng nhất. Quý vị không cắn chặt, ngậm một cách tự nhiên. Quý vị khép chặt cho nó tiếp xúc một cách tự nhiên thôi, đừng cố ý cắn chặt răng. Cái từ "ngậm chặt răng lưỡi một cách tự nhiên" thì cái ngậm đó làm sao cho cái lưỡi nó tiếp xúc với hàm, với răng là được thôi, không có gì khó cả. Nếu quý vị thực hành chuyển động lên xuống thì có đôi khi răng không tiếp xúc thì vẫn thực hành được, không bị phân tâm. Nhưng quý vị cố gắng ngậm răng lại một cách tự nhiên.

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta tạo ra cảm giác răng lưỡi để nhớ đến tích cực chú tâm cảm giác toàn thân, để không quên thân. Và cái đó là hiệu quả nhất. Còn tất cả từ trước đến nay nói tập trung vào hơi thở, cái này là đưa đến can thiệp vào sự thở, đưa đến căng thẳng. Cho nên quý vị chỉ tập trung vào cảm giác răng lưỡi thôi, không đề cập đến hơi thở. Thực ra đó là cảm giác thở vô thở ra nhưng mà từ trước đến nay thì đa

phần là chủ trương tập trung vào hơi thở. Tập trung vào hơi thở là đã sai rồi nhưng nếu tập trung vào cảm giác thở vô thở ra thì cũng đưa đến căng thẳng còn bây giờ quý vị chỉ tập trung vào cảm giác răng lưỡi thôi. Cho nên quý vị cố gắng luyện tập bởi vì cái này là hữu hiệu nhất.